



Mediatiedote 14.3.2019

YTHS:n *#kaikkietää* –kampanja muistuttaa terveellisestä ravitsemuksesta

Hyvä ravitsemus ei synny sattumalta

Opiskelijoiden ravitsemukseen liittyvät yhteydenotot ovat Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiössä viime vuosina lisääntyneet. Myös ravitsemukseen liittyvien palveluiden, mm. virtuaalisen ruokapäiväkirjan, käyttö on kasvussa.

— En usko tämän kertovan ongelmien lisääntymisestä vaan olevan signaali siitä, että opiskelijat haluavat entistä aktiivisemmin vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa myös ravitsemuksen avulla. Faktatiedon ohella onkin tärkeää tukea nuorten minäpystyvyyttä ja oman terveyden lukutaitoa, sanoo YTHS:n johtajalääkäri Päivi Metsäniemi.

YTHS selvittää opiskelijoiden ravitsemukseen liittyviä asioita neljän vuoden välein toteutettavassa Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa. Tuorein, vuonna 2016 toteutettu tutkimus ja vuoden 2012 aineistosta tehty jatkotutkimus opiskelijoiden ruokatottumuksista kertoo terveyttä edistävän ruokavalion toteutuvan opiskelijoilla edelleen liian heikosti.

— Positiivista on hedelmien lisääntynyt käyttö ja se, että opiskelijat ajattelevat ruokaa ostaessaan yhä useammin myös sen terveellisyyttä. Miinuspuolelle menee mm. maitotuotteiden käytön merkittävä väheneminen ja epävarmuus siitä, saadaanko kalsiumia muista lähteistä riittävästi, listaa yhteisöterveyden ylilääkäri Noora Seilo.

KOTT tutkimuksessa kartoitetaan myös opiskelijaravintoloissa tapahtuvaa ruokailua. Noin viidesosa opiskelijoista ei juuri käyttänyt opiskelijaravintoloiden palveluja. Terveyttä edistävä ruokavalio toteutui kuitenkin useammin juuri niillä opiskelijoilla, jotka söivät pääaterian opiskelijaravintolassa.

— Opiskelijaruokalat noudattavat korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuosituksia ja opiskelija-aterioiden ravintosisältö on tarkkaan määriteltä. Tällainen ateria kattaa kolmasosan päivittäisestä energian ja ravintoaineiden tarpeesta ja on opiskelijan budjetille sopiva, Seilo korostaa.

Opiskeluterveyden edistämisen teemana ravitsemus

YTHS on tarttunut lisääntyneeseen ravitsemusneuvonnan tarpeeseen ja nostanut opiskeluterveyden edistämisen valtakunnalliseksi teemaksi vuosille 2019-2020 ravitsemuksen. Aihetta lähestytään kahden vuoden aikana useista näkökulmista; puhutaan opiskelijaruokailusta, ruokailutottumuksista ja niiden muuttamisesta, tunnesyömisestä ja ammattilaisnäkökulmasta mm. puheeksi ottamisen keinoista.

— Tänä keväänä olemme liikkeellä *#kaikkietää* –kampanjalla, joka näkyy mm. 20.3. kampuksilla ympäri Suomea järjestettävässä YTHS-päivässä. Ajatuksemme on, että vaikka tiedämme jo monia asioista ravitsemuksesta, tiedon käyttöönotto ja suositusten noudattaminen voi kuitenkin olla vaikeaa.

Terveyttä edistävän ruokavalion noudattaminen voi olla haasteellista myös siksi, että ravitsemusasioista tietoa etsivä kohtaa hämmentävän viestiviidakon.

— Nykyinen mediaympäristö vaatii entistä tarkempaa lähdekritiikkiä sekä ammattilaisilta että opiskelijoilta. Ravitsemukseen liittyvässä markkinointiviestinnässä näkyy sekä tietämättömyyttä että kaupallisia vaikutteita, ja ohjeet voivat olla harmittomista todella haitallisiin. Virallisten ravitsemussuositusten tavoitteena on aina edistää ihmisten terveyttä ja niiden taustalla on kattava, tarkasti arvioitu kokonaistutkimusnäyttö, muistuttaa ravitsemusasiantuntija Tuija Pusa Suomen Sydänliitosta.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS järjesti valtakunnallisen #kaikkietää vai tietääkö? –tilaisuuden 14.3.2019. Päivi Metsäniemen, Noora Seilon ja Tuija Pusan puheenvuorot kuultiin tilaisuudessa. #kaikkietää -tilaisuuteen osallistui yli 200 kuulijaa ja se oli osa terveydenedistämisen valtakunnallista ravitsemus-teemaa, joka jatkuu vuoden 2020 loppuun. Tilaisuuden nauhoite on myöhemmin katsottavissa YTHS:n Youtube-kanavassa.

Lisätietoja:

johtajaylilääkäri Päivi Metsäniemi, p 045 633 8858

yhteisöterveyden ylilääkäri Noora Seilo, p 046 876 9731

Tiedotteessa viitataan seuraaviin tutkimuksiin:

Kunttu K, Pesonen T, Saari J.: Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016 / Student Health Survey 2016: a national survey among Finnish university students. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön julkaisuja 48, Helsinki. [Lue lisää >](#)

Lagström H, Luoto S, Mäkelä J, Iiro J, Kunttu K.: Terveyttä edistävään ruokavalioon yhteydessä olevat tekijät korkeakouluopiskelijoilla. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti 2017; 54 (2): 104120. [Lue lisää >](#)